

体験・・・可 見学・・・可

コンディショニング & ピラティス

体が硬い～？ 筋肉が無い～？ なあんで思ってる方
さあ 始めよう！！

動きづらくなった筋肉を元の良い状態に整え、姿勢や
ボディラインを整えるピラティスとの組み合わせで
体の不調を改善していく60分レッスン！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月				24日	31日
2月	7日	14日		28日	
3月	6日	13日		27日	

開講日時

毎週水曜日 10:30～11:30

講師

山本 さつき
(NCAマスターコンディショニングインストラクター資格)
(FTPマットピラティスインストラクター資格)

受講料

8,800 円(税込) 8回分
1・2・3月

持ち物

ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)
運動しやすい服装
素足または滑り止め付靴下 飲み物



1/6(金)～1/17(水)は、空調工事のため閉館致します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★

体験・・・可 見学・・・可

コンディショニング & ピラティス

体が硬い～？ 筋肉が無い～？ なあんで思ってる方
さあ 始めよう！！

動きづらくなった筋肉を元の良い状態に整え、姿勢や
ボディラインを整えるピラティスとの組み合わせで
体の不調を改善していく60分レッスン！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	3日	10日	17日		
5月			15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日	

開講日時

毎週水曜日 10:30～11:30

講師

山本 さつき
(NCAマスターコンディショニングインストラクター資格)
(FTPマットピラティスインストラクター資格)

受講料

11,000 円(税込) 10回分
4・5・6月

持ち物

ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)
運動しやすい服装
素足または滑り止め付靴下 飲み物



※4/24～5/10はKAJIMA彫刻展開催の為、アカデミー講座は休講します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★